



# COVID prolongada: Conozca los datos

## ¿Qué es la COVID prolongada?

Algunas personas que fueron infectadas con el virus que causa la COVID-19 pueden presentar efectos a largo plazo de su infección. La COVID prolongada también puede conocerse como COVID de larga duración, afección posCOVID y COVID crónica.

## ¿Cuáles son los síntomas de la COVID prolongada?

Las afecciones posteriores a la COVID pueden incluir una amplia gama de problemas de salud continuos; estas afecciones pueden durar semanas, meses o más. A veces, los síntomas pueden desaparecer o volver a aparecer.

### Generales

- Cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria
- Síntomas que empeoran tras un esfuerzo físico o mental
- Fiebre

### Respiratorios y cardíacos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Tos
- Dolor de pecho
- Latidos rápidos o fuertes del corazón

### Neurológicos

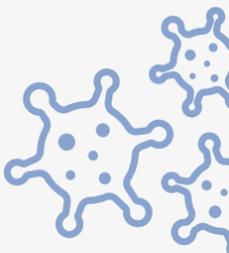
- Dificultad para pensar o concentrarse
- Dolor de cabeza
- Problemas de sueño
- Mareos al ponerse de pie
- Sensación de pinchazos
- Cambios en el olfato y el gusto
- Depresión o ansiedad

### Digestivos

- Diarrea
- Dolor de estómago

### Otros

- Dolor muscular o articular
- Erupción
- Cambios en los ciclos menstruales



## ¿Quiénes tienen COVID prolongada?

Con mayor frecuencia, las personas que han tenido COVID-19 grave, pero cualquier persona que haya tenido COVID-19 puede presentar síntomas prolongados de COVID, incluso quienes han tenido síntomas leves o no han tenido síntomas.

### Otros grupos de riesgo:

- Personas que tuvieron una COVID-19 más grave, especialmente las que fueron hospitalizadas o necesitaron cuidados intensivos.
- Personas que tenían afecciones subyacentes antes de la COVID-19.
- Personas que no se vacunaron contra la COVID-19.
- Personas que experimentan el síndrome inflamatorio multisistémico (SMI) durante o después de la enfermedad de COVID-19.



# COVID prolongada: Conozca los datos

## ¿Cómo se puede prevenir la COVID prolongada?

La mejor manera de prevenir la enfermedad posCOVID es protegerse a usted mismo(a) y a los demás de la infección. Para aquellos que son elegibles, estar al día con la vacunación contra la COVID-19 puede ayudar a prevenir la infección por COVID-19 y proteger contra la enfermedad grave.

## ¿Pueden los niños tener COVID prolongado?

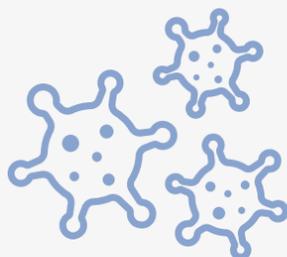
Las afecciones posteriores a la COVID parecen ser menos comunes en niños y adolescentes, pero pueden producirse efectos a largo plazo. Los niños pequeños pueden tener problemas para describir sus síntomas.

Los administradores, los consejeros y las enfermeras escolares pueden trabajar con las familias y los profesionales de la salud para proporcionar asistencia a los niños con afecciones posteriores a la COVID, en particular los que tienen dificultades para pensar, concentrarse o físicas.

## ¿Cómo vivir con COVID prolongada?

Todavía se están investigando los mejores tipos de tratamiento que pueden ayudar a tratar la COVID prolongada. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para ayudar a controlar los síntomas:

- De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluidas las redes sociales. Oír hablar de la COVID-19 repetidamente puede ser angustiante.
- **Cuide su cuerpo.**
  - Respire profundamente, estírese, medite o practica la atención plena.
  - Intente seguir una dieta saludable y equilibrada.
  - Si puede, haga ejercicio.
  - Escuche las señales de su cuerpo.
  - Duerma las horas suficientes.
  - Evite el consumo de alcohol y drogas.
- **Dedique un tiempo a relajarse.** Si siente que puede hacerlo, intente realizar algunas actividades que le gusten.
- **Conéctese con otros.** Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.



A partir del 10/14/2022

Visit [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects) para acceder a información actualizada.